

いそがしくても ジブンジカン

心と体を整えるひとときを

ヨガ・バランスボール レッスン

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

かんたん料理のご紹介と、運動でリフレッシュ！



講師：岡野杏理

- バランスボールインストラクター
- 産後指導士 ・ 体力指導士
- maiyogameditation認定講師

講師：市管理栄養士

昼食用にお手軽
1品作ります！

日時	申込〆切	内容	場所
6/23 (月) 10時～11時30分	6/2 (月)	ヨガ	ハートピア古川
11/13 (木) 10時～11時30分	10/23 (木)	バランスボール	神岡町東町公民館 (神岡子育て支援センター2階)
2/17 (火) 10時～11時30分	1/27 (火)	ヨガ	ハートピア古川

定員

バランスボールのみ10名
ヨガは定員なし

対象

飛騨市在住の女性

持ち物

動きやすい服装
飲み物

託児

先着6名/日



【申込み・お問合せ】

飛騨市役所 保健センター ☎ 0577-73-2948



お申し込みはこちら